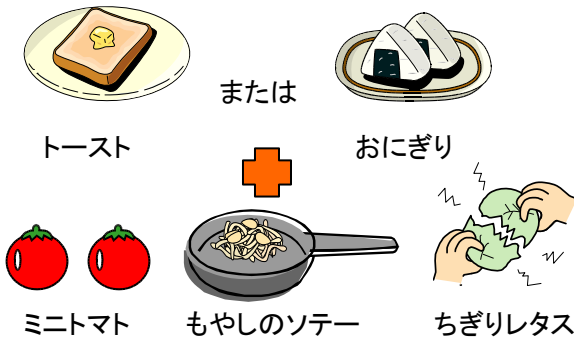


これで野菜不足解消♪

あなたは野菜を1日に350g以上食べていますか？

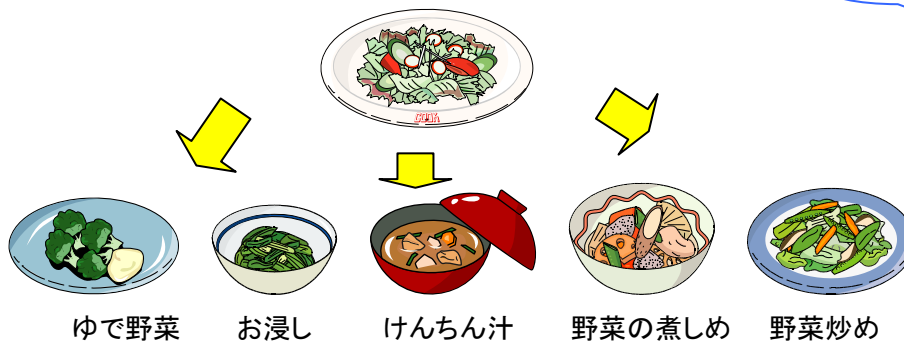
❁ パンやおにぎりだけの食事に野菜料理を1皿プラスしてみましょう。



まず、調理にあまり手のかからない野菜料理を添えてみませんか。中食のときは、野菜の惣菜を買って添えるとよいですね。

※ 中食とは、惣菜や弁当などを買って帰り、家でとる食事。

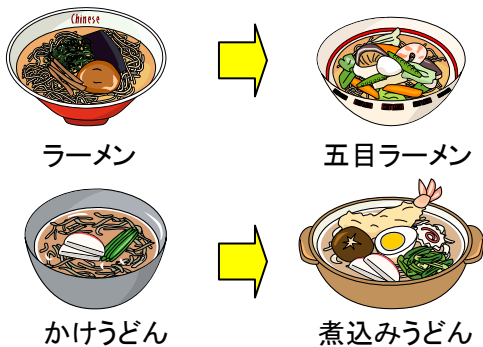
❁ 加熱した野菜料理で、量をたっぷり食べましょう。
生野菜(サラダなど)



電子レンジで蒸すと、短時間で加熱ができます。

火を通すことでかさが減り、生で食べるより量を多く食べることができます。

❁ 外食は野菜が多くとれるメニューを選びましょう。



外食は野菜が不足しがちです。外食をした日は家庭の食事で野菜を多めに食べましょう。

できれば単品よりも定食を選ぶと野菜がとりやすいですね。



❁ つけあわせの野菜も残さず食べましょう



刺身のつま、揚げ物やハンバーグの添え野菜など

つけあわせも貴重な野菜の供給源です。